

令和6年9月11日

会員各位

東京税理士会日本橋支部
支 部 長 青木 久直
研修部長 塩谷 満
東京税理士協同組合共催

「所得税 確定申告の手引」配布にあたってのお伺い

日本橋支部研修部から配布書籍についてお伺い致します。

例年全会員に配付しております「所得税 確定申告の手引」を、本年度も翌令和7年1月初旬に会員各事務所へお送りする予定です。本年度も、出版社を選択できるようにいたしました。

つきましては、下記内容をご確認のうえ、2. 又は3. をご希望の方は、支部事務局までメール又はFAXにてお申し出くださいますようお願い申し上げます。

発送準備の都合上、**10月31日(木)**までにお申し出下さい。

経費削減、環境保護にご協力下さい。

1. **税務研究会**の書籍をご希望の方・・・ご連絡不要です。1会員につき1冊お送り致します。

2. **大蔵財務協会**の書籍をご希望の方 } 下記回答書にご記入の上、メール又はFAXください。

3. いずれの書籍も**不要**の方

東京税理士会日本橋支部 行

回 答 書

ご希望の□欄に「○」を付け、メール又はFAXでご連絡ください。

会員氏名	登録番号
<input type="checkbox"/>	大蔵財務協会 の書籍を希望します
<input type="checkbox"/>	書籍配布は 不要 です

※1会員につき1冊まで**無料**です。

※2冊以上ご入用の際は支部事務局までご連絡ください。購入方法をご案内いたします。

日本橋支部事務局【Eメール】t-zei2hon@mvd.biglobe.ne.jp
【FAX】03(3639)1727

以上

令和6年9月11日

法人会員各位

東京税理士会日本橋支部
支部長 青木 久直
研修部長 塩谷 満
東京税理士協同組合共催

「所得税 確定申告の手引」配布にあたってのお伺い

日本橋支部研修部から配布書籍についてお伺い致します。

例年全会員に配付しております「所得税 確定申告の手引」を、翌令和7年1月初旬に会員各事務所へお送りする予定です。本年度も、出版社を選択できるようにいたしました。

つきましては、下記内容をご確認のうえ、2. をご希望の方は、支部事務局までメールにてご連絡くださいますようお願い申し上げます。

発送準備の都合上、**10月31日(木)**までに下記回答書をご返信ください。
経費削減、環境保護にご協力下さい。

1. **税務研究会**の書籍をご希望の場合…ご連絡不要です。登録人数分お送り致します。

2. **その他**の場合…下記回答書にご記入の上、メールください。

登録人数分の冊数を法人様宛にまとめてお送りいたします。			
例)	A 税理士法人	1 件	1 冊
	A 税理士法人に在籍している社員税理士会員	1 名	1 冊
	A 税理士法人に在籍している所属税理士会員	3 名	3 冊
		合計	5 冊

回答書

東京税理士会日本橋支部 行

下記の通り、書籍配布を希望いたします。※不要の場合は「0(ゼロ)」冊とご記入ください。

貴法人名		
税務研究会	配付希望	冊
大蔵財務協会	配付希望	冊

※1会員につき1冊まで無料です。

※1会員あたり2冊以上ご入用の際は支部事務局までご連絡ください。購入方法をご案内致します。

日本橋支部事務局【Eメール】t-zei2hon@mvd.biglobe.ne.jp

会 員 各 位

東京税理士会日本橋支部
支 部 長 青木 久直
租税教育推進委員長 梅田 文江

“令和6年度 租税教育養成研修会”のご案内

会員の皆さま、いつも支部活動にご協力いただきありがとうございます。

東京税理士会において、標記研修会が下記の通り開催されます。租税教育講師新規登録・再登録希望で研修会参加を希望される会員は、支部事務局までお申込みください。

なお、税理士登録後1年未満の会員も登録研修が受講可能です。講師名簿への登録は、その年度中に税理士登録後1年を経過したとき本人の申し出により行われます。

東京税理士会の租税教育講師名簿の登録には、次の要件のうち、いずれか1つを充たしている必要があります。

【講師名簿への登録要件】

1. 「税理士登録時研修」修了者
2. 「法律基礎講座」受講修了者
3. 「補佐人制度大学院研修」修了者
4. 支部長から適任者として推薦を受けた者

新規・再登録希望者向け（全5回）各回定員80名

〔令和 6年度第4回〕	日 時	令和 6年 9月 30日 (月)	午後2時～午後4時30分
	申込期限	6年 9月 16日 (月)	
〔令和 6年度第5回〕	日 時	令和 7年 1月 9日 (木)	午後2時30分～午後5時
	申込期限	6年12月 19日 (木)	

〔場 所〕 東京税理士会館 2階 大会議室

※ 新型コロナウイルス感染予防のため、状況によって変更する場合があります。予めご了承ください。

※ 変更が発生した場合は、東京会から Eメールでご案内いたします。

- 〔研修内容〕
1. 「租税教育の本質」の考察及び学習指導要領に関する基本的考え方について
 2. 日税連テキストに基づく授業の進め方について
 - (1) 模擬授業
 - (2) 日税連テキストと学習指導要領について

受講にあたっての留意点【重要】

1. 遅刻の取扱いについて

理由の如何に関わらず開始後15分までとし、それ以降の入室はできません。

2. 出席の取扱いについて

「受講票兼アンケート」の提出がない場合は、欠席扱いとなります。

なお、受講票兼アンケートの提出をもって2.5時間の研修時間が付きます。

申込方法 ① Fax 会員名、連絡先、希望日をご記入の上、お送りください。

Fax 送付先 03 (3639) 1727 支部事務局

- ② Eメール 件名「租税教育講師養成研修参加」、本文に会員名・登録番号・連絡先・希望日
メールアドレス・1～4の該当番号と修了日をご記入の上、お送り下さい。

Eメールアドレス t-zei2hon@mvd.biglobe.ne.jp

* お電話でも受付けております。Tel 03 (3662) 3979 支部事務局

会員氏名	登録番号
連絡先 ()	希望日
メールアドレス	登録要件1～4 該当番号と修了日

令和6年9月11日

会 員 各 位

東京税理士会日本橋支部
支 部 長 青 木 久 直
総務部長 栗 原 真 平
東京税理士協同組合共催

常会及び日本橋税務署との定例連絡協議会、研修会、懇親会のご案内

常会及び日本橋支部と日本橋税務署との定例連絡協議会、研修会、懇親会を、下記の日程で開催いたしますのでご出席くださいますようお願い申し上げます。

記

日 時 10月24日（木）13時30分より

場 所 T-CATホール

Tel 03(3665)7153
中央区日本橋箱崎町42-1

◆常 会 13時30分から14時20分

◆定例連絡協議会 14時30分から15時20分

次 第 署及び支部会員相互の連絡事項

◆研 修 会 15時30分から17時00分

開催内容 「未定」

講 師 日本橋税務署署長

★ 関連書籍の販売、レジュメの配布をいたします。

◆懇 親 会 17時30分から

会 費 無 料（支部会員の皆様が対象となります）

◆注 意 事 項

常会及び定例連絡協議会、研修会、懇親会の出席は会員に限ります。

急なご欠席の場合は10月17日（木）まで支部事務局へ必ずご連絡下さい。

Tel 03(3662)3979 Fax 03(3639)1727

◆申 込 期 限 10月17日（木）

◆申 込 方 法

Fax 別紙「参加申込用紙」にご記入の上、そのままお送り下さい。

FAX 送付先 支部事務局 03(3639)1727

eメール 件名「10/24 参加」本文に別紙の内容をご記入いただき、お送り下さい。

eメールアドレス t-zei2hon@mvd.biglobe.ne.jp

* お電話でも受付けております。

Tel 03(3662)3979 支部事務局

令和6年9月11日

会 員 各 位

東京税理士会日本橋支部
支 部 長 青 木 久 直
総務部長 栗 原 真 平

支部常会開催のご案内

日本橋支部常会を下記のとおり開催いたします。

常会は、税理士会員との連絡調整を図るため、年2回以上開催することが、支部規則第27条で規定されています。

常会では、構成員である支部会員全員に対し、幹事会の決議事項並びに支部の業務に関し必要な事項を連絡し、協議します。常会の招集は、支部長が、その会日の1週間前までに会員に通知することにより行うこととされています。よって、ご案内の通り、開催することを通知いたします。

日 時	令和6年10月24日（木）13時30分～14時20分
内 容	令和6年4月9日（火）以降の支部及び本会の活動状況のご報告 (1) 支部長挨拶 (2) 各部報告 (3) 理事会報告 (4) その他
会 場	T-CATホール TEL 03 (3665) 7153 中央区日本橋箱崎町 42-1

申込方法 Fax 「参加申込書」にご記入の上、そのままお送り下さい。
FAX 送付先 支部事務局 03 (3639) 1727
eメール 件名「10/24 参加」本文に別紙の内容をご記入
いただき、お送り下さい。
eメールアドレス t-zei2hon@mvd.biglobe.ne.jp
* お電話でも受付けております。
TEL 03 (3662) 3979 支部事務局

参加申込書

開催日 令和6年10月24日(木)

会場 T-CATホール

Tel 03(3665)7153
中央区日本橋箱崎町42-1

- 申込方法 ① Fax 下記の参加申込書にご記入の上、このままお送り下さい。
Fax 送付先 03(3639)1727 支部事務局
- ② Eメール 件名「10/24参加」本文に下記の内容をご記入いただき、お送り下さい。
Eメールアドレス t-zei2hon@mvd.biglobe.ne.jp
- * お電話でも受付けております。
Tel 03(3662)3979 支部事務局
- * 会場案内図が必要な方は、下記申込書の会場案内図の口欄にレを入れて下さい。折り返しFax(メール、郵送)いたします。

◆申込期限 10月17日(木)

常 会 出席・欠席

定例連絡協議会 出席・欠席

研 修 会 出席・欠席

★『研修カード』をご持参下さい!

懇 親 会 出席・欠席

東京税理士会日本橋支部 行

会場案内図希望します。

会員氏名	登録番号
連絡先 電話番号 ()	Fax 番号 ()

Fax 送付先 (日本橋支部) **03-3639-1727**

再案内

令和6年9月11日

このご案内は、全会員宛となっておりますので、すでにお申込を
いただいた先生へも届いてしまいますことをご容赦下さい。

会 員 各 位

東京税理士会日本橋支部
支 部 長 青 木 久 直
研 修 部 長 塩 谷 満
東京税理士会京橋支部共催
東京税理士協同組合共催

ジョイント研修会のご案内（会場型）

日本橋支部研修部から研修会開催のお知らせです。感染症対策のため、事前予約定員
制で申込みに締切日がございます。何卒ご理解のうえお申し込みくださいますよう宜しく
お願い致します。

開催日時：令和6年10月15日（火）午後2時00分～午後5時00分

開催内容：テーマ①「地方税申告書作成の留意点」
～法人事業税、都民税、事業所税、償却資産税、地方税共通納税システム～
テーマ②「小規模宅地の特例～事例解説を中心に」

講 師：テーマ① 中央都税事務所担当官
テーマ② 税理士 松岡 章夫 氏（麴町支部）

会 場：A P 日本橋
Tel 03 (6228) 8109
中央区日本橋 3-6-2 日本橋フロント 6F

* 会場案内図が必要な方は、下記申込書の会場案内図の口欄にレを入れて
して下さい。折り返し Fax（メール、郵送）いたします。

申込方法：① F a x 下記の参加申込書にご記入の上、このままお送り下さい。
Fax 送付先 03 (3639) 1727 支部事務局
② Eメール 件名「10/15 研修会参加」、本文に登録番号、連絡先をご記入
の上、お送り下さい。
Eメールアドレス t-zei2hon@mvd.biglobe.ne.jp
* お電話でも受付けております。
Tel 03 (3662) 3979 支部事務局

定 員： 100名（先着順）
締 切： 10月 8日（火）

『研修カード』をご持参下さい！

東京税理士会日本橋支部 行
10月15日（火）の研修会に参加いたします。

研修参加申込書

会場案内図希望します。

会員氏名	登録番号
連絡先 電話番号 ()	Fax 番号 ()

Fax 送付先（日本橋支部） 03-3639-1727

再案内

このご案内は、全会員宛となっておりますので、すでにお申込を
いただいた先生へも届いてしまいますことをご容赦下さい。

会 員 各 位

東京税理士会日本橋支部
研修部長 塩谷 満
東京税理士会京橋支部共催
東京税理士協同組合共催

ジョイント研修会（オンライン）のご案内

1. 日 時 令和6年10月15日（火）午後2時00分～午後5時00分
2. 場 所 **オンライン研修会**（事務所・自宅PC及びスマートフォンにて視聴）
YouTubeによる生配信
※配信される音声及び映像の録画は禁止させていただきます。
3. テーマ ①「**地方税申告書作成の留意点**」
～法人事業税、都民税、事業所税、償却資産税、地方税共通納税システム～
②「**小規模宅地の特例～事例解説を中心に**」
4. 講 師 **テーマ① 中央都税事務所担当官**
テーマ② 税理士 松岡 章夫 氏（麴町支部）
5. 視聴方法
 - ①日本橋支部ホームページのログイン（PW：TTAN）
<https://www.nihonbashi-tax.jp/>
 - ②研修案内（画面左上）をクリック
 - ③研修資料をクリックしてダウンロード
 - ④研修動画をクリック（放送が開始されます。）
6. 受講申請登録方法
研修動画の視聴が終わると視聴コードが表示されます。そのコードを配信画面右下の**※受講登録はこちら**をクリックいただき、10月23日までに入力して送信してください。

東京税理士会
日本橋支部

デジ塾

開講

2024年10月11日（金曜日）16：00～17：00
「デジタル塾 = 第15回 **デジ塾**」を開講致します。

今回のテーマは「**Copilot（生成AI）完全攻略の復習**」です。事務所のデジタル化を身近なところから、一緒に実現しませんか？

全員参加型・意見交換の場のデジ塾・にしていきたいと思
います。ぜひご参加ください。お待ちしております。



【お申し込み方法】

Web申し込みとさせていただきます。事務局対応不可です。

日本橋支部ホームページ（<https://www.nihonbashi-tax.jp/>）の
情報システム委員会からお申し込み下さい。デジ塾は会員のみとさせていただきます。
会場は日本橋支部事務局を使用しますので、申し込み人数が多い場合は先着順と
させていただきます。

会場：日本橋支部事務局

定員：30名

参加費：無料

皆様のご参加をお待ち申し上げます。

日本橋支部情報システム委員会
委員長 塩谷 満

令和6年9月11日

会 員 各 位

東京税理士会日本橋支部
支 部 長 青 木 久 直
研 修 部 長 塩 谷 満
東京税理士協同組合共催

雑談室のご案内

会員の皆様、いつも雑談室にご参加いただきありがとうございます。
新型コロナウイルス感染症対策のため、当面の間、事前予約の定員制で開催することとしております。
参加ご希望の方におかれましては、何卒ご理解のうえ締切日までにお申し込みくださいますようお願い致します。

開 催： 10月 日 時：10月 4日（金）17時30分～
締 切：10月11日（金）
11月 日 時：11月 8日（金）17時30分～
締 切：11月 1日（金）

会 場： 日本橋支部会議室

申込方法：① F a x 下記の参加申込書にご記入の上、このままお送り下さい。
Fax 送付先 03 (3639) 1727 支部事務局
② Eメール 件名「〇月〇日 雑談室参加」、本文に登録番号、連絡先をご記入の上、お送り下さい。
Eメールアドレス t-zei2hon@mvd.biglobe.ne.jp
* お電話でも受付けております。
TEL 03 (3662) 3979 支部事務局

定 員： 15名（先着順）

東京税理士会日本橋支部 行

参加申込書

会員氏名	登録番号
連絡先 電話番号 () Fax 番号 () メールアドレス	
開催日時等 ※参加ご希望の□欄にレを入れ、参加方法に○を付けてください	
□ 10月11日（金）17：30～	・締切日 10月 4日（金）
□ 11月 8日（金）17：30～	・締切日 11月 1日（金）

Fax 送付先（日本橋支部） **03-3639-1727**

会員各位

東京税理士会
日本橋支部事務局

9月～10月の東京税理士会会員研修会ご案内

9月～10月の東京会研修会は下記のとおりですので、お知らせいたします。

* 下記研修会のお問合せは、東京税理士会事務局業務研修課まで Tel (3356) 4467 (直通)

日時	研修会名	内容	場所
9月20日(金) 10:00～12:00	第19回 会員研修会 オンデマンド配信研修	テーマ「相続税 債権・債務の留意点 ～金銭債権の財産計上や債務控除などの 注意事項について～」 講師 税理士・東京国際大学非常勤講師・ 日税連 国際税務情報研究会委員 江本 尚浩 氏	文京シビック大ホール 文京区春日 1-16-21
9月20日(金) 13:00～15:30	第20回 会員研修会 オンデマンド配信研修	テーマ 「インボイス制度開始直後だから 確認しておきたいポイント解説」 講師 税理士 渡辺 章 氏	
10月2日(水) 10:00～12:00	第21回 会員研修会 オンデマンド配信研修	テーマ 「資産課税関係の質疑事例等 ～法令の解釈・適用のあり方に関する視点 から～」 講師 税理士・会員相談室相談委員 塩野入 文雄 氏	
10月2日(水) 13:00～15:30	第22回 会員研修会 オンデマンド配信研修	テーマ 「法人税の実務ポイント」 講師 税理士 奥田 芳彦 氏	
10月16日(水) 10:00～12:00	第23回 会員研修会 オンデマンド配信研修	テーマ 「令和6年度税制改正後の賃上げ促進税制の 実務上の留意点」 講師 税理士・日本税務会計学会相談役・ 日本税務研究センター 税務相談室相談委員 中島 孝一 氏	
10月16日(水) 13:00～15:30	第24回 会員研修会 オンデマンド配信研修	テーマ 「変わる贈与税」 講師 税理士 与良 秀雄 氏	

オンデマンド配信研修…後日「研修サイト」にて配信しますので、事務所等で受講できる研修です。

日本税務会計学会9月の月次研究会（予定）ご案内

部門	開催日	テーマ	発表者
経営	25日(水)	居住用賃貸建物に対する仕入税額控除の制限	熊王 征秀 氏 (武蔵野)

会場：東京税理士会館

開催時間：18:00～20:00。

※詳細は会報9月号をご覧ください。

会員各位

東京税理士会日本橋支部
支部長 青木 久直
厚生部長 今井 信吾

会員・所員・家族 ボーリング大会

日本橋支部親善ボーリング大会を下記の要領により開催しますので、事務所職員、ご家族も奮ってご参加いただきたくご案内申し上げます。ゲーム終了後に食事を囲んでの順位発表と賞品の授与を行ないます。

記

1. 日時 令和6年11月27日(水) 午後5時45分集合
6時30分試合開始
2. 場所 〒108-8611 東京都港区高輪4-10-30
品川プリンスホテル ボウリングセンター(アネックスタワー1F・2F)
申し込みは 日本橋支部事務局
3. 会費 1人当たり 3,000円 (食事代含む)
4. 定員 40名
5. その他
 - ① 成績は1人2ゲームの合計点で競います。
 - ② 初心者、1人の参加でも結構です。
 - ③ 男子(会員、職員)、女性(会員、職員)の各部とも賞品多数
 - ④ ご氏名、所要事項をご記入の上、**11月14日(木)まで**にこのまま支部事務局にお送りください。
 - ⑤ 当日欠席の場合はキャンセル料 1,000円のご負担があります。

会員氏名

(出席者氏名) ※フリガナをふって下さい (男女性別)

	男	女	年令
1.			()
2.			()
3.			()
4.			()
5.			()
6.			()
7.			()
8.			()

FAX 3639-1727 ・ **TEL 3662-3979**

[メール t-zei2hon@mvd.biglobe.ne.jp](mailto:t-zei2hon@mvd.biglobe.ne.jp)

令和6年9月吉日

会 員 各 位

東京税理士会日本橋支部
支 部 長 青木 久直
厚 生 部 長 今井 信吾
ゴルフ部部長 森 一郎

「第353回TNG会のご案内」

会員の皆様には、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

11月のTNG会は、自然の地形を活かした林間コースを楽しめる、筑波カントリークラブで開催いたします。

先着24名です。奮ってご参加ください（初参加の方の優勝はありません）。

記

1. 日 時 令和6年11月19日（火）午前9時10分
アウト・イン3組ずつ計6組（24名）
2. 場 所 筑波カントリークラブ
〒300-2301 茨城県つくばみらい市高岡 830-2 ☎ 0297-58-1515
3. 会 費 3,000円（現地で集金いたします。）
4. 交 通 車) 常磐自動車道 谷田部 IC より つくばみらい・取手方面へ直進 4km
電車) つくばエクスプレス「みらい平駅」よりクラブバス
クラブバス) みらい平駅発 7:27、8:04、8:33 約8分

返信は、このまま FAX していただくかメールもしくは電話でも受け付けますので
支部事務局あてにお願いします。

ご氏名 _____

出 席 ・ 欠 席

自 動 車 ・ 電 車

◆ 今後の予定

12月13日（金） 船橋カントリークラブ

FAX 3639-1727 ・ TEL 3662-3979

[メール t-zei2hon@mvd.biglobe.ne.jp](mailto:t-zei2hon@mvd.biglobe.ne.jp)

日本橋支部会員 各位

歌舞音曲部 例会のお知らせ

10月の例会は下記のとおり行います。TIARA ですのでよろしくお願い致します。気持ちよくおおきな声で歌いましょう。

先生にお逢いできます事を楽しみにしております。

奮ってご参加下さい。(コロナには十二分配慮します。)

11月16日(土曜日)に創立39年目のミニ発表会をパセラリゾーツ銀座で開催しますので課題曲を10月例会までに宜しくお願い致します。

10月例会

日時 令和6年10月16日(水) P.M 6:00より

場所 TIARA 電話 03(3662)3188

中央区日本橋人形町2-23-7 水野ビル B1



会費 ¥2,000 (飲食代の実費)

- ★ 飲み物・つまみ等の持込は可能です。
- ★ 準備の都合もありますので、当日の15時頃までに支部事務局へ FAX、電話かメールで御連絡下さい。突然の参加も大歓迎です!
- ★ 今後の予定 ぜひ出演して下さい。

11月16日(土) 13:30~16:30 ミニ発表会 パセラリゾーツ銀座店

令和6年9月吉日

東京税理士会日本橋支部
支部長 青木久直
厚生部長 今井信吾
歌舞音曲部長 若狭茂雄

日本橋支部事務局 FAX(3639)1727 TEL(3662)3979

Eメール t-zei2hon@mvd.biglobe.ne.jp

日本橋アウトドア部よりお知らせ

日本橋アウトドア部の2024年9月以降の活動予定表です。参加ご希望の方は支部事務局またはアウトドア部三ヶ尻（みかじり）までご連絡ください。

✉ mikajiri@omise.in

【毎月月例練習会】

毎月第3木曜日(祝日の場合はその前日)2024年9月19日、10月17日、11月21日。

9月10日も浜町ととけんというサウナ併設施設を利用します。浜町ととけん前18:30集合。

ランニングは自信ないよという方、まずはウォーキングからご参加ください。

【2024年9月～2024年11月活動予定】

下記予定しておりますが、新型コロナウイルスや天候などにより中止や延期になる場合があります。また下記以外に追加イベントも開催予定です。

支部ホームページや下記facebookに随時掲載していきます。

<https://www.facebook.com/groups/1192679224200208>

日本橋アウトドア部のyoutube作成しました。先日の高尾山登山の様子をアップしております。

<https://youtu.be/J3bZ156KZVQ>

イベント参加費は①以外は無料、飲食代は各自負担となります。

① 2024年9月16日（月・祝）

『福士加代子さんと走る皇居ランニングそしてランチ』

オリンピックでマラソン4回出場したあの福士加代子さんを招いて、一緒に皇居ランニングします。準備体操、体の使い方、終わってからのケアなども教わりたいと思います。

ランニング終了後には、近くで一緒にランチをしながらいろいろなお話を聞きたいと思います。なお、このイベントに限り参加費一人2,000円ご負担いただきます。ランチ代は別途かかります。

※締め切りました

② 2024年9月21日（土）に決定

隅田川テラスランニングまたはウォーキング、その後バーベキューを浜町のスポーツセンターバーベキュー場で行います。

日程は抽選となりますので確定次第お知らせします。

バーベキュー代は実費負担。

締め切り 9月20日16時（前日までOK）



③ 2024年10月9日（水）14:30スタート

『日税ランニングフェスティバル in 国立競技場』

日税グループ創立50周年記念として、国立競技場を貸し切って駅伝・リレーマラソン・ウォーキングの3種目が開催されます。参加費は無料です。ゲストは川内優輝さんとM高史さん。

詳細は下記HPご参照ください。

<https://nichizei-marathon.com/>

締め切り 9月20日16時

④ 2024年11月16日（土）

『秋の登山（仮）』

場所は未定ですが、秋の登山を行います。

女子部イベントのお知らせ

日本橋支部のみなさまへ

日 時：10月4日(金)

時 間：18:30～

場 所：日本橋事務局

参加費：1,000円

『骨盤を中心に全身を整えるレッスン』

～強く・美しく・しなやかに～

こんにちは、kyoです。

「草露白（くさのつゆしろし）」

本来ならば、

野の草に降りた朝露が白く光って見える季節なのですが、残暑厳しく、秋も暑くなる見込みとか・・・。

朝夕涼しく日中は暑いという日がこれから増えてきます。

寒暖差が激しいと自律神経の乱れを引き起こし、体調を崩しやすくなります。

残暑の体調の予防ポイントは、

軽い運動・ストレッチ、バランスの良い温かい食事、ぬるめの湯で入浴、などがあげられます。

軽い運動・ストレッチは、ぜひ私にお任せください。

体調を崩さないように一緒に整えていきましょう。



骨盤の女王 kyo 先生

参加希望者は9/30(月)までに支部事務局までご連絡ください。

今回より男性会員も参加可能となりました。

皆さまのご参加をお待ちしております。

今後の予定：11月1日(金) 18:30～ 外苑前 b-i スタジオ

12月6日(金) 18:30～ 外苑前 b-i スタジオ